

De leegte helen

Een gids voor emotioneel en spiritueel welzijn



YASMIN MOGAHED

Eerste druk, juni 2023

ISBN 978-90-833169-1-8

Titel	De leegte helen
Ondertitel	Een gids voor emotioneel en spiritueel welzijn
Auteur	Yasmin Mogahed
Basis voor vertaling	Healing The Emptiness, First Edition, Yasmin Mogahed, 2022
Vertaling	Jeroen Verstaen
Taalkundige redactie	Evelyne Vanlandeghem, Irene Schippers, Karlijn Smit
Omslag	Peter Gould (Gould Studio)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Op alle uitgaven van Stichting 't Kennishuys gelden strikte auteursrechten. Voor het gebruik van teksten, fragmenten, gedichten, illustraties of alle andere vormen van gebruik uit het werk dat door 't Kennishuys wordt uitgegeven, dient 't Kennishuys schriftelijk om toestemming te worden gevraagd.

DISCLAIMER

De vertaling is een getrouwe weergave van de integrale tekst van het boek van de auteur en reflecteert enkel en alleen de mening van de auteur en niet noodzakelijkerwijs die van de uitgever of de vertaler.

Copyright © Stichting 't Kennishuys 2023

Stichting 't Kennishuys | Postbus 82095 | 2508 EB Den Haag
www.kennishuys.com | info@kennishuys.com

Toewijding

Ik wil beginnen met een oprechte dankbetuiging aan God. Hij heeft het voor me mogelijk gemaakt om dit boek te schrijven, na enkele zware levensjaren volgend op mijn boek *Win je hart terug*. Waarlijk, de doorbraak en de kracht om deze zware taak eindelijk te volbrengen, kwamen enkel van Hem. Bovendien had ik dit niet kunnen waarmaken zonder de mensen waarmee God mij gezegend heeft. Ten eerste ben ik mijn man zeer dankbaar voor zijn onaflatende steun tijdens deze moeilijke reis. Zonder hem had ik dit punt niet kunnen bereiken. Ik ben mijn uitgever Chris Cornell ook zo dankbaar. Hij toonde steevast het hoogste niveau van integriteit en heeft bewezen een van de meest betrouwbare, consequente en hardwerkende mensen te zijn die ik ooit heb gekend. Ik ben al mijn leraren dankbaar die me hebben gevormd tot wie ik ben. En ik ben mijn getalenteerde ontwerpers dankbaar, Peter Gould en zijn team, en Zayd ul Islam en zijn Arabische team.

Ik heb mijn hart en ziel in dit boek gelegd en ik bid dat het nog jaren een middel tot genezing van vele harten mag zijn.



Inhoud

Toewijding	5
Voorwoord	11

LEEGTE: DE OORSPRONG

In het begin	15
Het verschil tussen pijn en lijden	18
Het vullen van onze leegte	20
Het doel van pijn	21
Emoties dienen een doel	24
Veerkracht	26
De Stockdale paradox	28
Meer dan veerkracht alleen	32
Wanneer aanbidding of gehoorzaamheid moeilijk is	34
Het doel van beproevingen	38
Testen als remedie	38
Beproevingen als zuivering	42
Beproevingen om sterker te worden & voordelen van testen	43
Het verkrijgen van oprechtheid	45
De drang om terug te keren (<i>inabal</i>)	46
Begrip verkrijgen van dit tijdelijke leven	47
Beproevingen in onze relaties	50
Emotioneel trauma in de Koran	52
Maryam en Aishah <small>vrede zij met hen</small>	53
De moeder van Musa	54
Verdriet en de Profeet Mohammed <small>moge Allah hem zegenen en vrede schenken</small>	55
Angst en de Profeet Musa <small>vrede zij met hem</small>	56

STAP EEN

DIAGNOSE VAN HET LIJDEN

Diagnose van de onderliggende oorzaak van onze pijn	61
Vier elementen van de mens	63
(1) Het biologische element	63
(2) Het psychologische of cognitieve element	64

(3) Het omgevingselement	73
(4) Het spirituele element	73
Onderzoek alle vier de elementen om de hoofdoorzaak te vinden	74
Casestudies	76

STAP TWEE

BLOKKADES VOOR GENEZING WEGHALEN

Giftige mythen over <i>sabr</i>	81
De mythe van <i>sabr</i> is: stoïcijns te zijn zonder tranen	81
De mythe van <i>sabr</i> is: mishandeling geen halt toeroepen	84
De mythe dat <i>sabr</i> passief zijn is	86
De ware betekenis van <i>sabr</i> en zijn beloning	88
Beproevingen, <i>sabr</i> en leiderschap	90
<i>Sabr</i> en succes	90
<i>Sabr</i> ziet er verschillend uit, afhankelijk van de situatie	91
Het verschil tussen klagen over Allah en klagen bij Allah	92
Negatief denken	95
Negatieve gedachten over anderen	95
Giftige zelfpraat	96
Leven in het verleden	97
Angst	99
Schaamte	106
Het verschil tussen schaamte en gezonde wroeging of schuld	106
De genade van God en de schaamte van de mens	107
Gebrek aan zelfcompassie	110
Niet kunnen afsluiten of aanvaarden	112
Het islamitisch geloof in de Goddelijke voorbestemming	112
“Wat als” opent de deur voor Satan	114
Het idealiseren van het verlorene	116
Onderdrukken van emotie	117
Cultuur	118
Angst voor afwijzing	118
Misverstand over vergeving	118
Het grote misverstand over <i>sabr</i>	119
Het pulken aan de korst	122
Cyberstalking	122

De pijn vers houden	123
Op onszelf vertrouwen	124
Geen steun krijgen van anderen	126

STAP DRIE

BEHANDELING VAN DE WOND

Emotionele kracht: een psychologische EHBO-kit	131
Behandeling 1: advies van een deskundige	131
Behandeling 2: neem elk moment 3 beslissingen	136
Behandeling 3: investeer in relaties	138
Behandeling 4: zelfmedelijden	139
Behandeling 5: dienstbaarheid	139
Behandeling 6: de Platina Regel	140
Behandeling 7: leven met een doel	141
Het medicijn van het hart: een spirituele EHBO-kit	143
Middel 1: Goddelijk recept voor een zwaar hart	143
Middel 2: dankbaarheid	144
Middel 3: positieve mening over Allah en <i>tawakkul</i>	148
Middel 4: <i>taqwa</i> en vertrouwen	150
Middel 5: verzachting in ontbering	153
Middel 6: <i>du'a</i>	155
<i>Du'a</i> 1: verlichting van problemen	158
<i>Du'a</i> 2: om al jouw zaken recht te zetten	158
<i>Du'a</i> 3: bescherming tegen <i>shirk</i>	158
<i>Du'a</i> 4: <i>du'a</i> voor gemak	158
<i>Du'a</i> 5: Allah doet wat Hij wil	158
<i>Du'a</i> 6: voor verdriet en angst	158
<i>Du'a</i> 7: er is geen verandering of macht zonder Allah	159
<i>Du'a</i> 8: dank betuigen voor bescherming tegen calamiteiten	159
<i>Du'a</i> 9: <i>'afiyah</i>	160
<i>Du'a</i> 10: verlies van een geliefde	160
Middel 7: focus je op Allah	162
Middel 8: reinig het hart	169
Middel 9: het gedenken van God	170
Middel 10: onderneem actie	177

Middel 11: <i>istikbarah</i>	180
Mythen over <i>istikbarah</i>	181
Middel 12: <i>tabajjud</i>	183

STAP VIER

BEWAKING VAN HET HART

Let op waar je je ziel mee voedt	189
Bewaak jouw bedrijf	191
Hoe een gelovige uitglijdt	192
Neem je dagelijkse <i>adhkar</i> regime in acht	195
Let op corruptie van het spirituele hart	197
De smet van ‘ongezonde’ liefde voor andere mensen in het hart	198
De smet van liefde voor de <i>dunya</i>	200
De smet van het ‘aanbidden’ van de mening van anderen	201
De smet van culturele aanbidding	202
De smet van ongezonde gehechtheid	203
De smet van onachtzaamheid en het kwetsen van anderen	209
Een gezond hart (<i>qalbuun salim</i>)	213

DE PIJN ANDERS BENOEMEN

De reis naar God	217
Naar God gaan in elk weertype	218
Emotie en God	224
Onze behoeften en de eigenschappen van Allah	226
De formule voor succes in de <i>dunya</i>	228
Verander jouw wereldbeeld	230
Veranderen hoe je religie ziet	232
Veranderen hoe je geschenken ziet	233
Veranderen hoe je obstakels ziet	233
Allah’s hulp in elke toestand	235
Ramadan	235
Het veranderen van onze levenservaringen	240
De Profetische formule voor genezing	242
Wend je tot Allah alleen	242
Wees eerlijk zonder harnas	243

Heb hoop	243
Onderneem actie	244
Het verruimen van je borst en je hart vasthouden	244
Onze weg naar huis vinden	246
Over Yasmin Mogahed	253

Voorwoord

Dit is persoonlijk.

Enkele jaren geleden had ik een ernstige chemische brandwond in mijn gezicht, vooral geconcentreerd op een helft van mijn gezicht. Ik kreeg de brandwond door een slechte reactie op een huidproduct dat ik gebruikte en te lang had laten zitten. Natuurlijk ging het leven door, dus ik moest doorgaan met lesgeven. Tijdens een van mijn lezingen, ik herinner me dat het in Ramadan was, stond ik op het podium tussen de mensen en hun *iftar*, zoals vaak het geval is als ik spreek op een Ramadan evenement of tijdens een inzamelingsactie. Net toen de zon onderging, gebeurde er iets dat ik me altijd zal herinneren. De zonnestralen schenen door het raam naar binnen en raakten slechts een helft van mijn gezicht. De helft met het litteken. Op dat moment schonk het mij een vredig gevoel, omdat ik voelde dat het een boodschap voor me was dat ook dit voorbij zou gaan. En dat mijn brandwonden zouden genezen.

Mijn littekens genazen en die moeilijke tijd in mijn leven ging voorbij, *Alhamdulillah*. En zo nu en dan gebeurt dit opnieuw.

Een zonnestraal zal mijn gezicht raken. En op dat moment word ik eraan herinnerd dat, welke moeilijkheid ik op dat moment ook onderga, ze ook weer voorbij zal gaan. Want hoe donker de nacht ook wordt, de zon komt altijd, altijd weer op.



In het begin

We begonnen allemaal met God. Hij schiep ons hart en onze ziel om Hem te kennen en lief te hebben. Toen we bij God waren, waren we heel. Maar toen kwam de scheiding. We dienden een eervolle reis af te leggen. We waren uitverkoren om naar deze wereld te komen. Het was geen straf. Het was een eer die aan de mensheid was gegeven. Wij waren uitverkoren om God op deze aarde te vertegenwoordigen. God kondigde bij de engelen aan dat Hij een vertegenwoordiger op deze aarde zou creëren: *khalifah fi'l-ard*. En welke grotere eer kan er zijn dan een plaatsvervanger van God te zijn, een drager van Gods licht en liefde in deze wereld?

Hier op aarde zou God onzichtbaar zijn, maar alleen voor onze ogen. We zouden Hem zien met onze harten. We zouden Hem moeten kennen via onze zielen. Maar anders dan ons oorspronkelijke thuis, zou deze wereld niet volmaakt zijn. Er zou duisternis zijn. Er zou kou zijn. Er zouden soms lange, donkere nachten zijn. Er zouden stormen zijn en er zou pijn zijn. Hier zouden we bloeden. Hier zouden we ten volle ervaren wat het betekent om mens te zijn: kwetsbaar, broos, volledig en wanhopig verlangend naar God. En dan zou deze kwetsbaarheid ons touw worden, onze herinnering aan onze Oorsprong en onze Verlosser.

En gered zouden we worden.

Net zoals wij op deze wereldse reis werden gestuurd met het vermogen om te vallen, werd ons ook het vermogen gegeven om op te staan. Net zoals we zouden bloeden, zouden we ook genezen. We zouden ontworpen zijn met de goddelijke capaciteit om het aan te kunnen. Om te overleven. Om zelfs door de stormen heen te gedijen. Ieder van ons zou de door God gegeven potentie krijgen om door de duisternis heen te kijken. Om op te staan tijdens de kou. Om steeds weer te breken, en om steeds weer te helen. En om dan nog mooier te

Over Yasmin Mogahed

Yasmin Mogahed is een van de meest bekende en invloedrijke moslimvrouwen in de wereld. Ze heeft Psychologie en Journalistiek & Massacommunicatie gestudeerd en islamitische studies gevolgd bij verschillende geleerden en instituten. Momenteel doceert zij bij meerdere organisaties, schrijft ze voor The Huffington Post en is ze gastdocent bij onder meer de University of Oxford en de Harvard University. In haar werk richt Yasmin Mogahed zich met name op spirituele en persoonlijke ontwikkeling.

Naast *De leegte helen* is Yasmin Mogahed ook schrijfster van de bestseller *Win je hart terug* en het boek *Liefde & Geluk*.



't Kennishuys wil zich voortdurend verbeteren
en hecht grote waarde aan feedback.

Heeft u na het lezen van dit boek vragen
of suggesties voor verbetering?

Laat het ons weten via
info@kennishuys.com.